

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 12

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

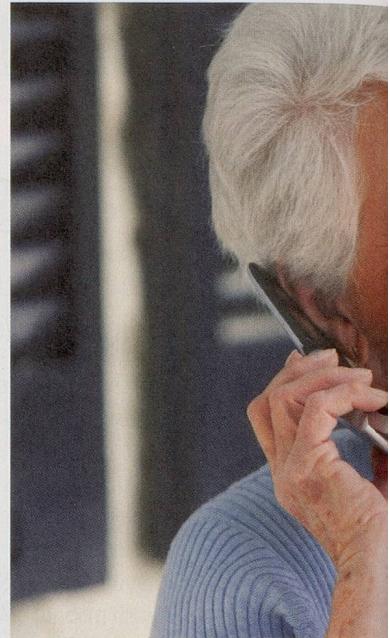
Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Warmherzige Kontakte für kalte Herbsttage.

Telefonketten: Freude und Freunde

finden • Auch für ältere Menschen ist das Single-Dasein oft nicht gewollt: Die Kinder oder Freunde sind weggezogen, der Partner ist nicht mehr da, das Berufsleben ist aufgegeben, die finanziellen Mittel für Freizeitaktivitäten sind geringer, und die Mobilität ist im Vergleich zu früher eingeschränkt. Die Mitglieder einer Telefonkette unterstützen sich gegenseitig.



 **telefonketten.ch**
unterstützt von
STIFTUNG BNP PARIBAS

Länger selbstständig wohnen

Was kann getan werden, um älteren, alleinstehenden Menschen neue Kontakte zu ermöglichen und sie in ein soziales Netz einzubetten, damit sie länger zu Hause leben können? Pro Senectute bietet mit dem Projekt der Telefonketten eine Lösung, Menschen mit einem so einfachen Mittel wie dem Tele-

fon regelmässige Kontakte zu ermöglichen. Auf Wunsch können sich die Teilnehmenden auch persönlich treffen.

Dank dem Engagement der Stiftung BNP Paribas und weiteren Partnern sind seit Ende Oktober 2009 schweizweit zahlreiche Telefonketten im Aufbau, beziehungsweise bereits aktiv. Fast täglich werden neue Anmeldungen ent-

gegengenommen und neue Telefonkettenverbindungen geknüpft.

Soziale Kontakte dank Telefonketten

Die Idee ist einfach und basiert auf dem aus der Schulzeit bekannten Klassenalarm: Zu einer vereinbarten Zeit rufen sich die Teilnehmenden der Kette reihum an und erkundigen sich nach dem gegenseitigen Befinden. Der oder die Kettenverantwortliche (ein Teilnehmer der Kette) übernimmt die Verantwortung, dass alles klappt. Bleibt ein Anruf unbeantwortet, ist mit jedem Teilnehmenden vereinbart, was in dieser Situation zu tun ist und wer benachrichtigt wird. Das Schöne dabei: Jeder kann mitmachen! Es braucht einfach ein Telefon (NATEL® oder Festnetzanschluss) sowie Zeit und Lust, die Anrufe zu den vereinbarten Tagen und Zeiten zu tätigen. Auch ausserhalb der Anrufe werden Kontakte

und Freundschaften gepflegt und es kann zu gemütlichen Zusammenkünften kommen.

Die Telefonketten werden ermöglicht durch die Stiftung BNP Paribas Schweiz, initiiert von Pro Senectute und unterstützt von Swisscom sowie dem Magazin Zeitlupe.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet unter: www.telefonketten.ch oder bei Pro Senectute Schweiz unter Telefon 044 283 89 89. Folgende Pro Senectute-Organisationen bieten bereits Telefonketten an:

Aargau Tel. 056 203 40 89
Arc Jurassien Tel. 032 886 83 40
Bern Tel. 031 924 11 00
Fribourg Tel. 026 347 12 40
Luzern Tel. 041 972 70 60
Graubünden Tel. 081 252 75 83
Obwalden Tel. 041 661 00 40
Nidwalden Tel. 041 610 76 09
Thurgau Tel. 071 672 77 78
Uri Tel. 041 870 42 12
Zug Tel. 041 727 50 53
Zürich Tel. 058 451 54 00

Über BNP Paribas

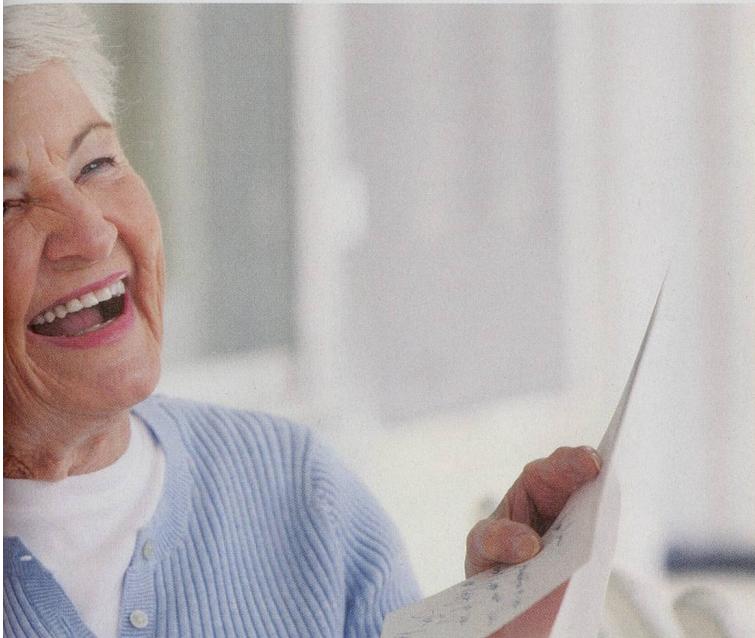
Die Stiftung BNP Paribas Schweiz hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Dialog zwischen der Bankenwelt und ihrem kulturellen sowie sozialen Umfeld zu fördern. Sie trägt mit ihren Programmen zum Erhalt und dem Bekanntheitsgrad unserer nationalen Kulturschätze bei und unterstützt neben Kulturschaffenden auch wissenschaftliche, medizinische und soziale Projekte.

Daneben sieht die Stiftung ihre Aufgabe auch darin, regionale und Nachbarschaftsprojekte zu unterstützen. Das langfristige Engagement und der Umstand, dass die Stiftung Projekte aus ihrem näheren oder weiteren Umfeld fördert, sind ein Zeichen dafür, wie fest sie lokal verankert ist und wie stark ihr Wille ist, auf Schweizer Besonderheiten einzugehen.

Die Stiftung BNP Paribas Schweiz ist als gemeinnützig anerkannt, nicht gewinnorientiert und steuerbefreit. Die Stiftung ist Mitglied bei SwissFoundations, dem Verband der Schweizer Förderstiftungen.



**STIFTUNG
BNP PARIBAS**



WERDEN SIE AKTIV!

Das Interview mit Dr. Albert Wettstein (Alt-Stadtarzt von Zürich) führte Jérôme Wagen, Pro Senectute Schweiz, Koordinator der Telefonketten.

Guten Tag Herr Wettstein. Sie haben bereits Ihr ganzes Leben viel mit älteren Menschen zu tun. Welches sind aus Ihrer Sicht die Bedürfnisse von Senioren? Oder anders gefragt, was wünschen sich diese?

Albert Wettstein: Der Mensch ist ganz grundsätzlich ein sehr soziales Wesen, das ist wohl in seinen Genen programmiert. Wer gesund bleiben will, muss deshalb unbedingt Beziehungen pflegen, sonst drohen schnell chronische Krankheiten. Dies gilt im Speziellen für ältere Menschen. Nun ist es aber gerade für Seniorinnen und Senioren nicht immer so einfach, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Im Alter sterben leider viele Bekannte weg und so sind diese Menschen dann schnell mal auf die Hilfe von Dritten angewiesen – zum Beispiel auf die Besuchsdienste von Pro Senectute. Entscheidend ist natürlich, dass Menschen, die sich einsam fühlen, bei solchen Besuchen eine echte Zuneigung spüren. Oder anders gesagt: Kontakt ist nicht gleich Kontakt. Das haben übrigens schon mehrere Studien eindrücklich bewiesen.

Wo sehen Sie den konkreten Nutzen des Systems der Telefonketten?

Die Telefonketten sind ein sehr wichtiges Mittel, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Sie können als aktives System den passiven Alarmknopf ersetzen oder ergänzen.

Gibt es Alternativen zu den Telefonketten?

Natürlich! Das fängt schon im Kleinen an. Zum Beispiel bei einer aufmerksamen Nachbarschaft. Die meisten Menschen leben ja nicht in einer freistehenden Villa, sondern in Wohnungen. Da gibt es Systeme, die ganz einfach funktionieren. Man schaut aufeinander, zum Beispiel, indem jemand regelmäßig die Zeitung vor die Tür des Nachbarn legt. Bleibt diese bis am Abend liegen, muss nachgeschaut werden.

Natürlich soll ein solches System vorab zwischen den Parteien abgesprochen werden. Wie die Telefonketten braucht aber auch eine solche Vereinbarung eine gewisse Organisation: Schlüssel müssen übergeben, Ferienabwesenheiten oder Spitalaufenthalte gemeldet werden – sonst sind Fehlalarme vorprogrammiert.

Und für wen eignen sich die Telefonketten?

Grundsätzlich für alle älteren Menschen, die alleine leben und wenig oder gar keine Familienmitglieder oder Bekannte haben, welche regelmäßig anrufen. Optimal ist ein Anruf pro Tag, um das System der Telefonketten effizient zu nutzen.

Wie sehen Sie die Entwicklung der Telefonketten seit der Lancierung 2009?

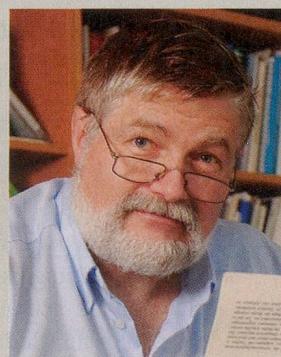
Leider haben die Telefonketten nach meiner Erfahrung noch immer eine viel zu kleine Akzeptanz in der Bevölkerung. Dies, weil viele Leute ihre Einsamkeit lieber verdrängen und aushalten, als etwas dagegen zu unternehmen. Viele, vor allem ältere Menschen, reden sich ein, gar nicht so alleine zu sein – sie hätten ja einen Sohn oder eine Tochter, die ab und zu anrufen. In der Praxis ist es aber meist so, dass diese natürlich nicht täglich anrufen, sondern nur, wenn es ihnen gerade passt, beziehungsweise sie die Zeit dafür haben. Das ist eines der Hauptprobleme.

Und was sagen Sie Leuten, die noch unentschlossen sind?

Unternehmen Sie etwas! Verdrängen Sie nicht! Im Alter werden wir alle fragiler und gesundheitlich anfälliger, das ist einfach eine Tatsache. Da ist es unserem Körper gegenüber unverantwortlich, nichts zu machen. Ein Alarmknopf alleine reicht nicht, denn dieser wird erfahrungsgemäss in ca. 90 Prozent der Fälle gar nicht gedrückt, oft nur aus Scham. Da sind Telefonketten eine ideale Ergänzung.

Herr Wettstein, ich danke Ihnen ganz herzlich für dieses Gespräch.

Ich habe zu danken. Ich hoffe, dass ich vielen Alleinlebenden einen kleinen Anstoß geben konnte, diese wunderbare Einrichtung auch wirklich zu nutzen.



Dr. Albert Wettstein
(Alt-Stadtarzt Zürich)